

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО

на заседании ПМЦ



«28» августа 2020г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе

ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»



«28» 08 2020г. /Н.Е.Горюшкина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Дмитровский техникум»

Дмитров 2020 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 513 от 12 мая 2014 г. и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 30.07.2014 г. (Регистрационный № 33360).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик: Кислова О.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Дрожжин Д.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

- ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 183 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 122 часов;

самостоятельной работы студента 61 час.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>183</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>114</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>61</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов</b>	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2 Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 4 5 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	1
	Практические занятия:	15	
	1. Практическое занятие №1: Обучение технике низкого старта. 2. Практическое занятие №2 Стартовый разгон. 3. Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции. 4. Практическое занятие №4 Повторить технику низкого старта. 5. Практическое занятие №5 Техника бега по дистанции. 6. Практическое занятие №6 Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги» 7. Практическое занятие №7 Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Легкоатлетические кроссы. 2. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).	8	
<b>Тема 1. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</b>	Содержание учебного материала		
	1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5 Коррекция фигуры. 6 Основные признаки утомления. 7 Факторы регуляции нагрузки.	-	1
	Практические занятия:	12	
	1. Практическое занятие №1: Обучение технике эстафетного бега. 2. Практическое занятие №2 Техника прыжка в длину с места. 3. Практическое занятие №3 Прыжок в длину с места. 4. Практическое занятие №4 Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. 5. Практическое занятие №5 Обучение технике метания мяча. 6. Практическое занятие № 6: Обучение технике бега на средние дистанции. Медленный бег до 10 мин.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Техника эстафетного бега. 2. Техника бега на короткие дистанции.	8	

	3. Медленный бег до 10 мин. 4. Переменный бег. 5. Бег на короткие дистанции. 6. Медленный бег до 20 мин 7. Бег с препятствиями 8. Метание мяча		
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Содержание учебного материала		
	1   Общеразвивающие упражнения. 2   Упражнения в паре с партнером. 3   Упражнения с гантелями. 4   Упражнения с набивными мячами. 5   Упражнения с мячом. 6   Упражнения с обручем (девушки). 7   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 8   Упражнения для коррекции зрения.	1	2
	Практические занятия	12	
	1. Практическое занятие №1: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Практическое занятие №2: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Практическое занятие №3: Развитие силовой выносливости. 4. Практическое занятие №4: Комплекс силовых упражнений. 5. Практическое занятие №5: Выполнение ОРУ. 6. Практическое занятие № 6: Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. 2. Комплекс упражнений на развитие координации движения. 3. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Элементы акробатики: кувырок вперед-назад. 5. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках.	7	
<b>Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала 1   Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2   Врачебный контроль, его содержание. 3   Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 4   Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 5   Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 6   Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	-	1

	Практические занятия	12	
	1. Практическое занятие №1: Обучить элементам акробатики. 2. Практическое занятие №2: Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед. 3. Практическое занятие №3: Обучение стойке на лопатках. 4. Практическое занятие №4: Повторить элементы акробатики. 5. Практическое занятие №5: Повторить элементы кувырк вперед-назад. 6. Практическое занятие № 6: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»	6	
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>39</b>	
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 3. 1. Волейбол</b>	1 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	2 Правила игры.		
	3 Техника безопасности игры.		
	4 Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	5 Игра по правилам.		
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 1: Повторить стойки и передвижения игрока. Практическое занятие № 2: Игра в паре. Практическое занятие № 3: Техника передачи мяча сверху. Практическое занятие № 4: Работа в парах.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по волейболу.	5	
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 3. 2. Баскетбол</b>	1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2
	2 Правила игры.		
	3 Техника безопасности игры.		
	4 Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	5 Игра по правилам.		
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 1: Повторить приемы передвижений, остановок. Практическое занятие № 2: Техника ведение мяча. Практическое занятие № 3: Развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие № 4: Техника передачи мяча в парах.		
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.	2	
<b>Тема 3. 3.</b>	Содержание учебного материала		



<b>Мини-футбол</b>	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	-	2
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	5	Игра по правилам.		
Практические занятия		8		
Практическое занятие № 1: Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги. Практическое занятие № 2: Обучение технике игры вратаря. Практическое занятие № 3: Обучение технике тактике нападения. Практическое занятие № 4: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.				
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по мини-футболу.		4		
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	<b>ВИДЫ СПОРТА (по выбору)</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 4. 1. Спортивная аэробика</b>	Содержание учебного материала			
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	2
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	4	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам. Практическое занятие № 2: Обучение элементам подскоков. Практическое занятие № 3: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибом с лопаток, шпагату, сальто. Практическое занятие № 4: Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Еженедельные занятия по спортивной аэробике. 2. Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике.		5		
<b>Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек)</b>	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	-	2
	2	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение амплитудным махам ногами. Практическое занятие № 2: Обучение упражнениям для мышц живота. Практическое занятие № 3: Обучение отжиманиям в упоре лежа. Практическое занятие № 4: Обучение технике отжимания (для девушек).			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.		4		
<b>Тема 4. 3. Атлетическая</b>	Содержание учебного материала			
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами		2

<b>гимнастика (для юношей)</b>	2	из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	-	
	Практические занятия		8	
	Практическое занятие № 1: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Практическое занятие № 2: Обучение круговому методу тренировки с гирей. Практическое занятие № 3: Обучение тренировки методу работы со штангой. Практическое занятие № 4: Обучение техники безопасности занятий.			
	Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.		4	
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>	<b>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря</b>	Содержание учебного материала			
	1	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	3
	2	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	Практические занятия		21	
	Практическое занятие № 1 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Практическое занятие № 2 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Практическое занятие № 3 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Практическое занятие № 4 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Практическое занятие № 5 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Практическое занятие № 6 Обучение развитию силовой выносливости. Практическое занятие № 7 Обучение развитию общей выносливости. Практическое занятие № 8 Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Практическое занятие № 9 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Практическое занятие № 10 Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Практическое занятие № 11 Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.			
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающихся 1. Участие в городских соревнованиях по многоборью. 2. Участие в городских соревнованиях по армреслингу. 3. Участие в городских соревнованиях по гиревому спорту. 4. Участие в городских соревнованиях по силовому многоборью.		12		
<b>Всего:</b>			<b>183</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

- Реализация Программы требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговая дорожка, барьеры, яма с песком, мат, стойка для прыжков в высоту), бассейна.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2017. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2018. - 172 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

##### **Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>

7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнении студентами и сдачей контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ОК 10.</p> <p>Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Экспертная оценка выполнения.</p> <p>Устный опрос.</p>